14 Οκτωβρίου 2022

Διαβήτης τύπου 2: Η απρόσμενη μέθοδος που ρυθμίζει το σάκχαρο – Δεν είναι τα φάρμακα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το πνεύμα αποτελεί έναν ισχυρό μοχλό υγείας. Γι’ αυτό και αν φροντίσουμε για την ευεξία και την διαύγεια πνεύματος, μπορεί να δούμε θεαματικά αποτελέσματα υγείας. Δείτε ποια συνήθεια συνδέεται με την αποτελεσματική διαχείριση του διαβήτη

Έχει διαπιστωθεί επανειλημμένα ότι η ψυχική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την καλή λειτουργία του οργανισμού, γι’ αυτό και οι δραστηριότητες που συνδυάζουν σωματική και πνευματική ευημερία γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλείς. Η θεωρία αυτή έρχεται να επιβεβαιωθεί από έναν διαρκώς αυξανόμενο όγκο επιστημονικών ευρημάτων που συνδέουν την ευημερία με την υγεία.

Στο ίδιο πλαίσιο κινούνται και τα συμπεράσματα νέας μελέτης, σύμφωνα με τα οποία δραστηριότητες όπως ο διαλογισμός και η γιόγκα είναι εξίσου αποτελεσματικές στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα με τα φάρμακα για τον διαβήτη.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια εξέτασαν τα δεδομένα δεκάδων τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών που πραγματοποιήθηκαν παγκοσμίως τα τελευταία 30 χρόνια και περιελάμβαναν άτομα με διαβήτη τύπου 2, τα οποία αξιοποιούσαν τόσο τις διαθέσιμες φαρμακευτικές αγωγές, όσο και τεχνικές ευεξίας μυαλού και σώματος για την ρύθμιση του σακχάρου. Ο διαβήτης τύπου 2, η πιο κοινή μορφή της νόσου, χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του οργανισμού να αξιοποιήσει σωστά την ινσουλίνη, που είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του σακχάρου. Μεταξύ των τεχνικών που αξιολογήθηκαν ήταν ο διαλογισμός, η γιόγκα, οι τεχνικές αναπνοής, καθώς και το τσιγκόνγκ (Qigong), ένα είδος πολεμικής τέχνης αργής κίνησης, παρόμοιο με το τάι τσι.

Στη συνέχεια, οι ερευνητές συνέκριναν τα αποτελέσματα αυτής της ομάδας με άτομα που βασίζονταν αποκλειστικά σε φάρμακα για να μειώσουν το σάκχαρό τους σε διάστημα 3 μηνών. Διαπίστωσαν ότι οι πρακτικές διαλογισμού στο σύνολό τους ρύθμισαν τα επίπεδα κατά 0,8%, με την γιόγκα να φτάνει το 1%, παρουσιάζοντας τον ισχυρότερο αντίκτυπο.

Σημειώνεται ότι τα αποτελέσματα αυτά είναι παρόμοια με το πιο δημοφιλές

φάρμακο για τον διαβήτη, την μετφορμίνη.

Οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας έχουν συσχετιστεί και στο παρελθόν θετικά με τη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα, ωστόσο οι επιστήμονες δεν ήταν σε θέση να ποσοτικοποιήσουν τα οφέλη μέχρι πρόσφατα. «Το πιο εκπληκτικό εύρημα ήταν το μέγεθος του οφέλους που παρέχουν αυτές οι πρακτικές. Περιμέναμε ότι υπάρχει όφελος, αλλά ποτέ δεν περιμέναμε ότι θα ήταν τόσο μεγάλο», σχολίασε η δρ. Fatimata Sanogo από το Τμήμα Επιστημών Πληθυσμού και Δημόσιας Υγείας του USC και επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης.
Σε μελέτη που πραγματοποίησαν ερευνητές του Keck School of Medicine του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνια αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας μείωσαν κατά 0,84% κατά μέσο όρο την αιμοσφαιρίνη A1c, έναν δείκτη του μέσου επιπέδου γλυκόζης στο αίμα τους τελευταίους 3 μήνες.

Οι επιστήμονες ανέλυσαν 28 δημοσιευμένες κλινικές δοκιμές, που εξέταζαν διάφορες πρακτικές ευεξίας και τα αποτελέσματα ήταν αποκαλυπτικά:

Το τσιγκόνγκ μείωσε κατά 0,66% την A1c
Οι πρακτικές μείωσης του στρες συνέβαλαν σε μείωση 0,48%
Η γιόγκα μείωσε την A1c κατά περίπου 1%. Μάλιστα, όσοι κάνουν γιόγκα αρκετές φορές την εβδομάδα κατέγραψαν την πιο άμεση μείωση της αιμοσφαιρίνης.
Η ανάλυση, που δημοσιεύτηκε στο Journal of Integrative and Complementary Medicine, δείχνει ότι όταν οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας συνδυάζονται με συνταγογραφούμενα φάρμακα μπορούν να διπλασιάσουν την αποτελεσματικότητά τους.

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια πάθηση που μαστίζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Μπορεί να προληφθεί μέσω ενός υγιεινού τρόπου ζωής, με σωστή διατροφή, άσκηση, αποφυγή του καπνίσματος και απώλεια του υπερβολικού βάρους. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι είναι προδιαβητικοί, με τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους να είναι υψηλότερα από το φυσιολογικό, αλλά όχι αρκετά υψηλά για να διαγνωστούν ως πάσχοντες. Παραμένουν, όμως, ευάλωτοι στην εμφάνιση διαβήτη, καθώς και σε καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες σε όσους διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη.

Η δρ Sanogo κατέληξε: «Τα ευρήματα θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα σημαντικό εργαλείο διαχείρισης και ελέγχου της νόσου. Αν και η εν λόγω μελέτη δεν τις αντιμετωπίζει ως προληπτικό μέτρο, οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη στα προδιαβητικά άτομα»

Πηγή: ygeiamou.gr